

Er is een glijdende schaal tussen somberheid en depressie. De adviezen van psycholoog, onderzoeker en auteur Willem van der Does zijn dan ook niet alleen van belang voor mensen die 'echt' depressief zijn. Ook als u zich prima voelt, kunt u er baat bij hebben!

Om maar met de deur in huis te vallen, hier is het belangrijkste dat u zélf kunt doen als u zich somber voelt: *Bedenk: Er Is Altijd Hoop!* Brian Wilson, het muzikale brein van de Beach Boys, kon in de jaren zestig de druk van de optredens niet aan en later was hij zo depressief dat hij gedurende tweeënhalf jaar nauwelijks zijn bed uitkwam. Gedurende zijn hele leven bleef hij last houden van depressies. De laatste jaren voelt hij zich echter prima en in 2004 en 2005 maakte de inmiddels zestigplusser een succesvolle tournee. Ook als u, zoals vrijwel iedereen, niet een uitzonderlijk talent hebt zoals Brian Wilson, zal uw depressie op een goed moment beter worden, zelfs als u niks doet. Toch kunt u beter wél iets doen, zodat het misschien sneller overgaat. En er zijn ook dingen die u beter kunt laten. Als u zich afvraagt of u een depressie heeft, consulteer dan uw huisarts en laat u eventueel doorverwijzen naar een psycholoog of psychiater. Professionele hulp zoeken is soms het beste advies. Want depressie is een ziekte waarvoor effectieve medicijnen bestaan - verschillende soorten medicijnen. Als het eerste medicijn niet aanslaat of teveel bijwerkingen heeft, is het heel goed mogelijk dat u baat heeft bij het tweede medicijn, of het vijfde. En als u geen geneesmiddelen wilt, is cognitieve gedragstherapie minstens zo effectief. Maar naast een psycholoog bezoeken of uw dokter medicijnen laten voorschrijven kunt u veel zélf doen.

6 TIPS TEGEN DIPS

zo blij
je blij



Stel minder hoge eisen aan uzelf

Als u aan depressies lijdt, is de kans groot dat u perfectionistisch bent of vrij hoge eisen aan uzelf stelt. Op zich is daar niet zoveel mis mee, in goede tijden kan het een extra drive geven om dingen te bereiken. Maar het moet niet te gek worden, want dan is het nooit goed genoeg. En in tijden van depressie kan het u verlammen, want de kloof tussen wat u kunt en wat u vindt dat u móet kunnen, wordt onoverbrugbaar. Alle adviezen hierna zullen niet werken als u uw hoge eisen niet een tijdje verlaagt. Als uw depressie u bijvoorbeeld passief heeft gemaakt en u hebt besloten om weer actiever te worden, zult u merken dat dat niet zomaar lukt. U kunt veel minder aan dan anders. Misschien raakt u al uitgeput van een korte wandeling. Dat kan averechts uitpakken en uw somberheid versterken (zelfs dit kan ik niet meer, hoe moet dat ooit goed komen...). De crux is dat u uw korte wandeling als mislukking beschouwt, terwijl niemand ervan opkijkt dat iemand die ziek is of die net geopereerd is langzaam moet revalideren. Ook dan maakt u korte wandelingetjes waarvan u in het begin uitgeput raakt. Alleen maar een reden om door te gaan met oefenen, toch? Waarom dan niet in geval van een depressie?

Een Amerikaanse psycholoog bedacht de term 'musterbation' voor de menselijke neiging om te vinden dat van alles 'moet'. Tijdens een depressie kan het ondoenlijk zijn om nog van dingen te genieten. Toch zal weer dingen ondernemen uiteindelijk helpen. Het enige dat u 'moet' doen, is stoppen met vaststellen dat dingen mislukken omdat het niet gaat zoals vroeger of omdat u er niet van geniet. Geef uzelf een schouderklopje voor het feit dat u desondanks de poging waagt!

Het enige dat u 'moet' doen, is stoppen met vaststellen dat dingen mislukken omdat ze niet gaan zoals vroeger



Prof. dr. A.J.W. van der Does is klinisch psycholoog en bijzonder hoogleraar aan de Universiteit Leiden en het Leids Universitair Medisch Centrum. Recent schreef hij een populair-wetenschappelijk boek over depressie: 'Dat Moet Mij Weer Gebeuren... Zwartkijkers, Zeurpieten en Pechvogels', Scriptum, €16. Eerder schreef hij 'Zo Ben Ik Nu Eenmaal! Lastpakken, Angsthazen en Buitenbeentjes, over persoonlijkheidstypes en -stoornissen', Scriptum, €16. Beide boeken bevatten veel illustraties van Peter van Straaten.



BEKENDE MENSEN DIE DEPRESSIEF ZIJN GEWEEST

- Winston Churchill
- Ernest Hemingway
- Eric Clapton
- Billy Joel
- Robert Schumann
- Prins Claus
- Mike Boddé
- Hans Teeuwen
- Antoine Bodar

Beweeg

Bewegen helpt. Niet alleen intensief sporten, ook gewoon bewegen. In een onderzoek deed een groep depressieve vijftigplussers drie keer per week aan fitness. Heel intensief was dat niet, het doel was om gedurende een halfuur de hartslag op 130 slagen per minuut te houden. Een andere groep deelnemers aan dit onderzoek kreeg antidepressieve medicatie, een derde groep kreeg zowel fitness als antidepressiva. Na 16 weken voelde 60 procent van degenen die alleen fitness deden zich een stuk beter. Dat percentage was even hoog als in de groep die alleen medicatie kreeg én als in de groep die de combinatie kreeg. Een halfjaar na afloop van de studie bleek het effect van fitness zelfs beter dan dat van medicatie, vooral bij deelnemers die zelfstandig door waren gegaan met bewegen. Niet verbazend, maar wel heel belangrijk: ook de conditie van het hart bleek beter te zijn bij mensen die aan het fitnessprogramma hadden deelgenomen. Kwaad kan extra bewegen nooit, zeker niet als u deskundige begeleiding krijgt bij uw fitnessprogramma. Kies niet voor een sport of activiteit waar u vroeger al een hekel aan had. Stel realistische doelen, houd er rekening mee dat het niet gemakkelijk zal zijn. Maar misschien werkt het wel sneller dan u voor mogelijk houdt. En misschien krijgt u iemand zo ver om mee te doen. Het mes snijdt dan aan twee kanten: samen bewegen is gemakkelijker vol te houden en u komt op een positieve manier onder de mensen. Vrienden opzoeken of ontvangen is sowieso een goed idee, ook als het idee u misschien tegenstaat. →

Het effect van fitness is zelfs beter dan dat van medicatie, vooral bij deelnemers die zelfstandig doorgaan met sporten

Scheid gebeurtenissen, gevoelens en gedachten

Zegt of denkt u wel eens: Ik voel me mislukt? In dat geval verwacht u gebeurtenissen, gevoelens en gedachten. 'Mislukt' is geen gevoel, maar een gedachte. Gevoelens zijn bijvoorbeeld 'somber', 'angstig', 'kwaad'. 'Mislukt' is uw interpretatie van een gebeurtenis, een gedachte dus, die leidt tot een bepaald gevoel - in dit geval waarschijnlijk somberheid. Het is belangrijk goed onderscheid te maken tussen gebeurtenissen, gevoelens en gedachten, omdat gedachten beter te veranderen zijn dan gebeurtenissen en gevoelens. Aan gebeurtenissen

Probeer negatieve gedachten te ontkrachten

kunt u achteraf niks meer veranderen, u kunt hooguit proberen iets te compenseren. 'Gisteren ging ik af als een gieter' is geen gebeurtenis, maar een gebeurtenis vermengd met een interpretatie. Stel, er bestaat een video-opname van deze gebeurtenis en een buitenstaander moet beschrijven wat er gebeurt. Wat zou hij dan zeggen? Een beschrijving zou kunnen zijn dat u bezig was iets aan iemand uit te leggen en dat u op een gegeven moment een stilte liet vallen, peinzend keek, zei dat u het even niet meer weet en dat de ander vervolgens



in gesprek ging met een derde persoon die vlot uitlegde wat u wilde zeggen. Niet leuk natuurlijk. Maar als u aan deze gebeurtenis terugdenkt als 'afgaan als een gieter' is het moeilijk daar een ander gevoel aan over te houden dan somberheid. Een neutrale beschrijving is 'even niet uit mijn woorden komen'. Het is dus heel belangrijk om van negatieve gebeurtenissen een neutrale 'videoregistratie' te maken. Daarmee bent u nog niet van uw somberheid af, maar het is wel de eerste stap. De volgende stap is om ook het gevoel zo neutraal mogelijk te beschrijven. Dus niet 'mislukt', maar 'somber' of 'beschaamd'. En probeer liefst ook met een getal aan te geven hoe sterk het gevoel is. In dit geval zou het kunnen zijn: somberheid (80%) en schaamte (70%). De derde stap is dat u de gedachten gaat invullen die liggen tussen gebeurtenis en gevoel. Over gebeurtenissen of gevoelens is het lastig argumenteren, terwijl dat over gedachten heel goed kan. 'Dat wordt nooit meer beter' is bijvoorbeeld niet waar, depressies gaan uiteindelijk weer over. 'Ik ben alleen maar mensen tot last' is ook niet waar. Misschien bent u tijdelijk een aantal mensen meer tot last dan anders. Het is niet altijd gemakkelijk om alternatieven te verzinnen voor gedachten die u van streek maken. Als het niet lukt of als de negatieve gedachten toch blijven opkomen, kunt u altijd nog terugvallen op: 'Het is maar een gedachte, dat betekent nog niet dat het waar is.'

WANNEER KUNT U ANTIDEPRESSIEVE MEDICATIE OVERWEGEN?

- Als u al twee keer eerder een depressie heeft gehad.
- Als u er eerder baat bij heeft gehad.
- Als depressies in uw familie veel voorkomen.
- Als u ernstig depressief bent.
- Ook als u denkt dat uw depressie veroorzaakt wordt door nare ervaringen, kunt u toch baat hebben bij antidepressiva.



Eet gezond

Depressie gaat vaak gepaard met een verminderde eetlust. Niets smaakt meer goed en het bereiden van maaltijden is te inspannend. Andere mensen met een depressie proberen juist hun onlust weg te eten met grote hoeveelheden zoetigheid en fastfood. Van chocolade wordt soms beweerd dat het de stemming kan verbeteren. Maar daarvoor moeten er ongezond grote hoeveelheden worden gegeten.

Het is belangrijk gezond en op regelmatige tijden te blijven eten. Er zijn aanwijzingen voor een klein, beschermend effect van een koolhydraatrijk, eiwitarm dieet tegen de effecten van stress bij mensen die daarvoor gevoelig zijn. Naar het effect van meervoudig onverzadigde vetzuren, die zitten in vette vis als haring, zalm en makreel wordt volop onderzoek gedaan. Hoe groot de invloed van omega-3 vetzuren

precies is, moet nog blijken, maar het is een interessante ontwikkeling. De Engelsen weten in ieder geval al sinds jaar en dag: 'A herring a day keeps the doctor away'.

In lage dosering kan alcohol de scherpe kantjes van onrustgevoelens tijdelijk wegnemen omdat het ontspannende en ontremmende effecten heeft. Maar alcohol is geen opwekkend, maar een verdovend middel. In combinatie met een sombere bui of een sombere inslag kunt u van alcohol voornamelijk een averechts effect verwachten. Fors alcoholgebruik maakt de zaken sowieso erger, het tast de conditie aan en - vanwege mogelijk beschamende sociale effecten - ook het gevoel van eigenwaarde.

De Engelsen weten: 'A herring a day keeps the doctor away'



Stop met malen

Sommige mensen gaan, als ze zich down voelen, intensief bij zichzelf te rade. Waarom voel ik me zo somber? Hoe kom ik toch zo moe? Ze blijven eindeloos herkauwen ofwel rumineren: onproductief doordenken over stemmingen, over de mogelijke oorzaken van die stemmingen en hun betekenis. Het is een soort emotioneel redeneren: 'Ik voel me rot, dus dat zal wel iets te betekenen hebben.' Rumineren is dus niet hetzelfde als het oplossen van problemen - bij rumineren blijft men steken in de modder in plaats van de bezem te pakken en de modder op te ruimen.

Het effect van rumineren is groot. In een experiment kregen proefpersonen een probleem voorgeschoteld waarvoor ze oplossingen moesten suggereren. Depressieve mensen zijn daar vrij slecht in, terwijl mensen die hersteld zijn van een depressie even effectieve oplossingen voorstellen als mensen die nooit depressief zijn geweest. De onderzoekers gaven vervolgens speciale instructies. Sommigen werd gezegd: probeer te bedenken waarom deze mensen een probleem hebben, anderen moesten zich richten op hoe ze het zouden kun-

nen oplossen. De instructies hadden weinig invloed op mensen die nooit depressief waren geweest, maar de depressieven die zich moesten richten op oplossingen scoorden ineens veel beter. En de herstelde depressieven die zich moesten richten op oorzaken, scoorden ineens veel slechter. Dit is geen pleidooi om met oogkleppen op nooit meer achterom te kijken. Natuurlijk probeert u te leren van ervaringen. Het waarom is echter niet altijd te achterhalen, sommige depressies zijn gewoon pech. Dat wil niet zeggen dat je machteloos bent. Niet iedereen die depressief is of wordt, rumineert even sterk. Maar degenen die dat het meeste doen, worden over het algemeen depressiever en blijven

langer depressief dan degenen die dat niet of minder doen. Vrouwen zijn sterker geneigd tot rumineren dan mannen - wellicht omdat vrouwen meer gericht zijn op relaties dan mannen. Een man die zich rot voelt en het probleem niet meteen kan verhelpen gaat sporten, begraaft zich in zijn werk of gaat eens stevig naar de kroeg. Een vrouw die zich rot voelt, zal zich eerder afvragen wat ze nu weer verkeerd heeft gedaan en rondjes draaien om de vraag hoe ze dit kan verhelpen. Ook als het probleem overduidelijk bij de ander ligt, zijn vrouwen geneigd om zich vruchteloos af te vragen hoe ze dit hadden moeten zien aan-

Maak een lijstje van dingen die wel goed gaan

komen of wat ze toch verkeerd hebben gedaan. Misschien speelt dit verschil een rol bij het gegeven dat depressie ongeveer twee keer zo vaak voorkomt bij vrouwen als bij mannen. Dus: stop met malen. Betrapt u zichzelf op rumineren, maak dan een lijstje van dingen die wel goed gaan of die u ooit goed hebt gedaan en probeer daaraan te denken.

Na een schrijfofdracht gaan mensen beter presteren en zijn ze minder vaak ziek



Schrijf het op

Dit is alleen een goed advies als u niet te somber of depressief bent. Misschien zelfs een advies dat vooral werkt ter voorkoming van depressies. De Amerikaanse psycholoog James Pennebaker heeft de even simpele als krachtige remedie uitgebreid onderzocht. Schrijf vier dagen achtereenvolgende twintig minuten over een vervelende ervaring in je leven. Bekommer je niet om stijl of schrijffouten en stop na twintig minuten. Als u niets op papier krijgt, stop dan ook. Schrijf vier dagen over hetzelfde onderwerp. En doe daarna met het geschrevene wat u wilt: laat het iemand lezen, verscheur het, bewaar het voor later. Het gemiddelde effect van deze schrijfoefening is dat mensen zich gedurende de eerste paar dagen slechter voelen, enigszins uit balans door het oprakelen van iets vervelends, maar uiteindelijk beter. In de maanden volgend op de opdracht gaan mensen zelfs beter presteren op het werk en zijn ze minder vaak ziek. Vooral mensen die een verhaal op papier zetten dat in de loop van de vier dagen steeds meer gestructureerd wordt, hebben baat bij deze oefening.

ALTERNATIEF VOOR ANTIDEPRESSIVA

Het plantenextract St-Janskruid wordt de laatste jaren vaak onderzocht op zijn werkzaamheid bij depressies. De resultaten zijn wisselend: soms werkt het niet beter dan een placebo, soms werkt het net zo goed als medicatie - en met minder bijwerkingen. St-Janskruid wordt over het algemeen goed verdragen, maar in combinatie met andere medicijnen kan het de werkzaamheid van die geneesmiddelen verminderen of veranderen. Ook wordt uw huid gevoeliger voor zonlicht. Laat uw huisarts daarom altijd weten dat u St-Janskruid wilt proberen. Zoek een middel met een hypericineconcentratie van 0.3% en neem driemaal daags 300 mg. Als het na een week of acht nog niks doet, kunt u beter stoppen.